

Woensdag 4 oktober

### Gratis bezoek stedelijk museum

11:00 - 17:00 uur

Stedelijk Museum Kampen, Oudestraat 133

In het Stedelijk Museum Kampen (Oudestraat 133) is van alles te zien. De vaste collectie is gegroepeerd rond vier hoofdonderwerpen: Water, Religie, Rechtspraak en het Huis van Oranje. Tezamen geven de ingerichte zalen een goed beeld van het ontstaan van Kampen en de geschiedenis die de stad heeft doorgemaakt. Bijzonder zijn de reeks Oranjeportretten en de Schepenzaal, uit het midden van de zestiende eeuw. Op woensdag 4 oktober heeft iedereen gratis toegang tot het museum. Kinderen kunnen er 's middags ook hun eigen kunstwerk bouwen. Deze activiteit sluit aan op de tentoonstelling Hanze Steenrijk, een tijdreis met modellen van LEGO®stenen.

### Buurtkamer met aansluitende lunch door NPV

10:00 - 13:00 uur

Het Lokaal, Erfgenamenstraat 1C

Deze activiteit vindt op de woensdagochtend plaats, waar ontmoeten centraal staat. Voor de deelnemers is er een programma van activiteiten, dat kan bestaan uit het spelen van spellen, creatief bezig zijn tot gewoon gezellig een bakje koffie drinken. Afgesloten wordt er met een lunch die verzorgd wordt door de NPV.

### Gezellige middag voor senioren

Vanaf 14.00 uur

Atelier Artistique, Esdoornhof 120-1 (schoolgebouw)

Een gezellige middag voor senioren die graag op een creatieve manier kennismaken met anderen om zo nieuwe contacten te leggen. Iedereen is welkom!

### Boemerang Junior & Senior

10:00 - 12:00 uur

Cruyff Court in Brunnepe (Troelstrasingel)

De Kom Erbij activiteit tussen jong en oud. Senioren uit de wijk zijn van harte welkom!

### RIBW Quiz middag

13.30 tot 15.00 uur, Venestraat 8 Kampen

De doe mee groep van de RIBW organiseert een Quiz voor de inwoners van de gemeente Kampen. Geen opgave nodig.

### Wandelgroep

Woensdag 19.00 uur

Goedzorg Fysiotherapie

Startpunt Kulturhus IJsselmuiden, Laanzicht 5

Voor meer informatie bel 038-3311350 of via [info@goedzorgfysiotherapie.nl](mailto:info@goedzorgfysiotherapie.nl)

### Sportief medisch bewegen

Goedzorg fysiotherapie, woensdag op diverse tijden

Wij vinden het belangrijk dat u op een laagdrempelige en toegankelijke manier in beweging blijft en minder snel een beroep hoeft te doen op (vervolg)behandelingen bij een fysiotherapeut. Medisch sporten is onder begeleiding van een speciaal daarvoor opgeleide sportdocent. Voor meer informatie bel 038-3311350

28 september t/m 4 oktober

### Hansje in een doosje

Tijdens openingsuren

Stadskazerne Kampen

Hansje is een klein houten poppetje in een kartonnen doos. In dat doosje vind je ook allerlei andere materialen. Daarmee kun je jouw eigen Hansje-avontuur maken. Dat mag iets zijn uit de Hanzetijd of over de Hanze van nu. Het doosje kan achter een raam geplaatst worden, zodat anderen het kunnen bekijken. Je kunt jouw creatie op de kaart zetten via [vitskampen.nl/hansje](http://vitskampen.nl/hansje). Daar kun je jouw doosje ook aanmelden voor de expositie tijdens Hanze in de Nacht, op 14 oktober. Iedereen die dat doet wordt uitgenodigd voor de opening van de expositie. De doosjes kosten 3,- per stuk..

### Topstukken uit de Hanzetijd

Tijdens openingsuren

Stadsarchief Kampen, binnenplein Oudestraat 216

28 september t/m 4 oktober, tijdens openingsuren, binnenplein Oudestraat 216

Het overkoepelende thema van de Hanzesteden in 2023 is de Hanze. Met dit Hanzethema is het Stadsarchief Kampen aan de slag gegaan. Dit heeft geresulteerd in een buitententoonstelling. Aan de hand van archiefstukken uit de middeleeuwen worden bezoekers meegenomen in het dagelijks leven van toen.

### Gratis kinderactiviteit

11:00 - 17:00 uur,

Stedelijk Museum Kampen, Oudestraat 133

Door kinderen vanaf 8 jaar is bij Stedelijk Museum Kampen de speurtocht 'Op avontuur met ridder Ruben door Kampen' af te halen. Zij kunnen de doe-route door middeleeuws Kampen uitvoeren met behulp van een pakketje dat een historische plattegrond met de wandelroute, een zoekplaat, opdrachten, puzzels en een lekker koekjesrecept bevat. De doe-route is gratis verkrijgbaar bij de balie van het museum.

## Overige informatie

Heeft u vragen of wilt u graag wat meer informatie over een activiteit? Bel gerust naar [Eleen de Bruin](mailto:Eleen.deBruin@wiz.nu) van Wijz Welzijn Kampen 06 - 22 37 18 11 of mail naar [e.debruin@wiz.nu](mailto:e.debruin@wiz.nu)

Mochten er nog plannen wijzigen in het programma van de Kom Erbij Week 2023, dan staan die op de site [www.erbijkampen.nl](http://www.erbijkampen.nl) of scan de QR-code. Daarnaast staan er op de website nog meer activiteiten van deze week!



Folder door:  
[simon@kladblaadje.nl](mailto:simon@kladblaadje.nl)

# Gratis activiteiten

28 september t/m 4 oktober



mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport [www.eentegeenzaamheid.nl](http://www.eentegeenzaamheid.nl)

# Kom erbij!

## [www.erbijkampen.nl](http://www.erbijkampen.nl)

Leuke activiteiten!  
Het hele jaar door!



Gratis activiteiten 28 september t/m 4 oktober

## Donderdag 28 september

### Feestelijke opening themaweek Kom erbij

16:00 - 18:30 uur

Het 8ste werk, Zwartendijk 8, Kampen

Wethouder v.d. Sluis opent de week van de eenzaamheid. We gaan met elkaar in gesprek aan informatietafels, we houden een open gesprek met inwoners over ervaringen met armoede en/of eenzaamheid en er is tijd voor een hapje en drankje.

### Kom erbij!

9:00 - 11:30 uur

Kampen: Jumbo, AH Meeuwenplein en AH Lovinkstraat. IJsselmuiden: Plus

Verschillende organisaties staan op donderdagochtend 28 september in de supermarkt om in gesprek te gaan met inwoners van Kampen en IJsselmuiden. Er is dan tijd om wensen en ideeën uit te wisselen. Uiteraard met een bakje koffie.

### Gek op je brein

Start 19:00 uur

't Ukien (Korteweg 4)

Gratis entree, aanmelden niet nodig

Gek op je brein organiseert themabijeenkomsten voor, door en met mensen met een link met de GGZ, waarbij iedereen welkom is. Elke bijeenkomst start met een spreker. Daarna is er ruimte om met elkaar over het onderwerp in gesprek te gaan. Het onderwerp van september is "Maskers". Wij allemaal dragen vaak een masker. Vrolijk, ook als je het niet bent. Boos, om mensen weg te houden? Ontwijkend, omdat je niet wilt dat mensen in je ogen zien wat er werkelijk is... Vanavond worden gedichten gelezen en maskers gemaakt, ingekleurd en/of voorzien van woorden tijdens de gespreksrondes.

### Verhaal schrijven bij kampvuur

19:00 - 21:00 uur, Vloeddijk 38

Quintus

Al zolang de mens leeft, delen we verhalen. Rond een kampvuur met vrienden, aan tafel met familie, bij de koffieautomaat op kantoor. De hele dag consumeren we grote en kleine verhalen. Ben jij benieuwd naar de techniek die ook jij kunt leren om jouw verhalen op te schrijven? Doe mee met de workshop 'Verhalen schrijven bij het kampvuur' (16+) op donderdagavond 28 september. Tot 21 jaar betaal je hiervoor €12,-, ben je ouder dan kost de workshop €16,-. Inschrijven kan via <https://quintuskampen.nl/cursus/workshop-verhaal-schrijven-bij-kampvuur-16/>, aan de balie, of telefonisch: 038 - 3371200. Meedoen-bonnen zijn inwisselbaar bij Quintus.

## Vrijdag 29 september

### Kinderboerderij

10:00 tot 12:00 uur

Peuter / dreumes middag

Voor veel kinderen is het kijken naar de dieren al een hele belevenis maar op deze ochtend kunnen de kinderen sommige dieren ook aaien, op schoot houden, borstelen of iets lekkers geven.

### Gratis bewegen op muziek

10:30 - 11:30 uur, Vloeddijk 38

Quintus

De cursus 'Zet je brein in beweging!' is gebaseerd op de vrolijke RGM-methode van de 91-jarige Amerikaanse jazzdrummer Ronnie Gardiner. Ritme en muziek worden ingezet om beweging, spraak en het geheugen te stimuleren. Het is inmiddels aangetoond dat wekelijkse training van ons brein, met muziek en symbolen, het bewegen bevordert. Op de vrijdagochtend is er een vaste groep deelnemers aanwezig, maar nieuwe mensen zijn van harte welkom! Kom gerust een keertje meedoen. Van tevoren aanmelden wordt op prijs gesteld: [info@quintuskampen.nl](mailto:info@quintuskampen.nl), of telefonisch: 038 - 3371200.

### Voorstelling 'Waar ga je heen?'

19:30 uur

Bibliotheek Kampen, Oudestraat 216

Op vrijdag 29 september komt Ilse Roelofsen naar de Bieb! De theatervoorstelling 'Waar ga je heen?' is een mooie, herkenbare en ontroerende voorstelling over dementie. Mia krijgt de diagnose dementie. Haar man Wim leert met vallen en opstaan steeds beter hoe hij hiermee om kan gaan. Kosten: €10,00 incl. consumptie (€5,00 bij een kleine portemonnee). Aanmelden via: [www.bibliotheekkampen.nl](http://www.bibliotheekkampen.nl)

### LHBTIQ avond - De Rose Wolk

20:00 uur

In 't Ukien, Korteweg 4

De Rose Wolk bestaat uit jonge mensen die een fijne plek, bewustzijn en feestjes willen creëren voor personen uit de LHBTIQ-gemeenschap. - op 20 september is er een bijeenkomst gepland voor iedereen die het fijn vindt om hierover mee te denken en zich ervoor in te zetten. Er zijn hapjes, drankjes (de 1e twee zijn van het huis) en - als wij uitgepraat zijn - muziek. Aanmelden is niet nodig, maar wel hartstikke fijn. Dit kan via [info@ukien.nl](mailto:info@ukien.nl) o.v.v. De Rose Wolk.

### Vriendencafé

19:30 - 22:00 uur

De Huiskamer aan de Burgwal 58 in Kampen

Heb je behoefte aan gezelligheid, contact of vriendschap, kom dan langs bij het Vriendencafé. Vrijwilligers en vaste bezoekers heten je van harte welkom door zelfgebakken taart en koek bij de koffie/thee te serveren. Kom gezellig langs om te proeven, een praatje te maken, een spelletjes te spellen en de sfeer te proeven in onze huiskamer aan de Burgwal. Je kunt je opgeven via [vriendencafekampen@humanitas.nl](mailto:vriendencafekampen@humanitas.nl)

### Open avond Het Lokaal

18:00 - 21:00 uur

Erfgenamenstraat 1C IJsselmuiden

Op vrijdag 29 september is buurthuis Het Lokaal in IJsselmuiden geopend voor inwoners van de gemeente Kampen. Er wordt een modeshow gehouden met kleding uit eigen winkeltje, onze fietsenmaker Rasoul verkoopt een aantal (elektrische) parels en er zullen hapjes en drankjes aanwezig zijn. Alle kledingstukken worden deze dag voor een leuk prijsje verkocht. Tot dan!

## Zaterdag 30 september

### Kinderboerderij

13:00 tot 15:30 uur

Gezellige middag met spelletjes en activiteiten waar de dieren centraal staan. Met aansluitend dieren voeren.

### Gratis meezingen

11:45 - 12:45 uur

Quintus, Vloeddijk 38

Het koor 2singalong2 is gericht op zangers en zangeressen met een (licht) verstandelijke beperking. Het koor repeteert elke zaterdag en zingt zowel bekende oude liedjes, als popliedjes van nu. De nummers worden gezamenlijk uitgekozen. Bij dit koor draait het om inclusiviteit. Maatjes, zoals een familielid, vrijwilliger, begeleider, vriend of vriendin, zijn daarom van harte welkom om mee te zingen. Koorleden hoeven niet persé te kunnen lezen. Wil je een keer meedoen? Kom dan zaterdag 30 september naar Quintus! Van tevoren aanmelden wordt op prijs gesteld: [info@quintuskampen.nl](mailto:info@quintuskampen.nl), of telefonisch: 038 - 3371200.

## Zondag 1 oktober

### Zondagsrust

13:00 tot 18:00 uur

Op zondag 1 oktober is 't Ukien weer open voor zondagrust. Er is muziek, een hapje en drankje en een mooie plek om te zitten. Het is voor iedereen en opgeven is niet nodig.

### Zondagslunch

12:00 - 14:00 uur

Het 8ste Werk, Zwartendijk 8, te Kampen

Elke zondag is er een lunch die voor iedereen toegankelijk is.

## Maandag 2 oktober

### Gratis dans en muziek

11:00 - 12:00 uur

Quintus, Vloeddijk 38

In Nederland kampen naar schatting 500.000 mensen met de gevolgen van niet aangeboren hersenletsel (NAH), zoals beginnende Parkinson, een beroerte, MS of beginnende dementie. Ben jij één van hen? Of mantelzorger van iemand met NAH? Kom dan eens kijken bij de cursus 'Dans en muziek als medicijn', die op de maandagmorgen plaatsvindt. Op 2 oktober kunnen mensen met NAH en hun mantelzorgers gratis meedoen aan een les. Je bent van harte welkom! Van tevoren aanmelden wordt op prijs gesteld: [info@quintuskampen.nl](mailto:info@quintuskampen.nl), of telefonisch: 038 - 3371200.

### Vrijwilligers informatie lunch

11:45 - 12:15 uur

Posthuus, Oudestraat 137 a

Lunch mee en ontvang informatie over vrijwilligerswerk bij Humanitas. We geven informatie over de diverse projecten, zoals Tandem maatjes contact, vriendenkringen, vriendencafé, Match jongeren maatjes en Thuisadministratie. Interesse? Geef je uiterlijk 29 sept op bij Petra Stevering [p.stevering@humanitas.nl](mailto:p.stevering@humanitas.nl), tel 06-57881049  
Deelname is gratis

### SamenFit - IJGV

Maandag 19.00-20.00 uur, gymzaal Erfgenamenstraat in IJsselmuiden

Een beweegles voor volwassenen van 30 tot 70 jaar waar het draait om samen bewegen, plezier hebben, actief zijn en fitter worden in een gezellige groep. Een zeer gevarieerde les waar iedereen op zijn of haar niveau aan mee kan doen.

### Fit 55+ (Galm)

IJGV

Maandag 10.00-11.00 uur

Sporthal Oosterholthoeve in IJsselmuiden  
Kom gratis meedoen met een proefles Fit 55+! Een gezellige groep dames en heren bewegen elke week samen op maandag ochtend. Elke week zijn er andere activiteiten om fit en vitaal te worden en blijven

## Dinsdag 3 oktober

### Internetcafé

10:00 - 11:30 uur

Bibliotheek Kampen, Oudestraat 216

Vragen over computer, internet, e-reader, tablet of smartphone? Elke dinsdag tijdens het Internetcafé zitten onze deskundige vrijwilligers voor jou klaar! Een brief tikken of een foto opslaan lukt misschien wel, maar hoe waardeer je jouw ov-chipkaart of via internet? Hoe kun je een app downloaden en installeren? Of e-mailen op jouw smartphone of tablet? Hoe werkt Skype/videobellen? Hoe upload je e-books op jouw e-reader? Voor het Internetcafé hoeft je geen computercursus gevolgd te hebben. Ook hoeft je geen lid te zijn bij de bibliotheek. Iedereen mag komen vragen!

### Première documentaire De Inclusionist, gratis in de Stadsgehoorzaal

20.15 uur, Vestzaktheater, Burgwal 84

Reserveer de gratis kaarten online (<https://www.stadsgehoorzaalkampen.nl/informatie-kaartverkoop/>) of aan de kassa (geopend op werkdagen van 10.00 uur tot 12.30 uur).

### De Inclusionist, gratis voorstelling

21:30 uur,

Stadsgehoorzaal, grote zaal, Burgwal 84

Er zijn dingen in het leven die niet weg te goochelen zijn. Zoals beperkingen, verschillen tussen mensen en verdrietige ervaringen. In deze voorstelling beleef je met de twee hoofdpersonen wat er kan gebeuren als mensen mét en mensen zonder niet aangeboren hersenletsel (NAH) elkaar ontmoeten. Of eigenlijk gewoon als je iemand ontmoet die heel anders is dan jij. En hoe je de wereld ervaart als die wereld niet is ingericht op hoe jij in elkaar zit. Op dinsdag 3 oktober is de voorstelling gratis te bezoeken. Reserveer kaarten online (<https://www.stadsgehoorzaalkampen.nl/informatie-kaartverkoop/>) of aan de kassa (geopend op werkdagen van 10:00 uur tot 12:30 uur).

### Samenleving in Gesprek

20:00 uur tot ca 21:30-22:00

Boven Nieuwstraat 36 in Kampen

Samen in gesprek rondom het thema 'Eenzaamheid - hoe goed ken ik mijn bureu'.